

Mais

mit Herz und Haar

TEXT: ESTHER KERN | ILLUSTRATION: MIRA GISLER

Jetzt liegt der Mais wieder überall auf dem Grill. Doch kaum sind die Körner abgenagt, landet er Rest meist im Abfall. Schade, denn sowohl die Haare als auch das Herz und die Blätter der Maiskolben eignen sich vorzüglich zum Kochen und Essen.

Der Schweizer schenkt dem Mais in der Küche wenig Aufmerksamkeit. Im Sommer sind ganze Kolben als Grillzutat beliebt. Hin und wieder kocht man Polenta (im Süden natürlich mit Passion!). Und im Kino gibts Popcorn. Zu viel mehr lassen wir uns in der Maiszubereitung meist nicht bewegen. In den USA hat Mais einen viel prominenteren Stellenwert. Und so verwundert es nicht, dass man dort auch ein Herz für das Herz des Mais hat. Zumindest im Süden der USA wird die Spindel, wie der Teil in der Mitte offiziell heisst, zu einem so genannten Corn Cob Jelly verarbeitet. Für dieses traditionelle Rezept kocht man die Spindeln in Wasser aus, entfernt sie und dickt die zurückgebliebene Flüssigkeit mit Gelierzucker ein.

AROMATISCHE TIEFE

Eine andere Verwertung von Maisherzen pflegt man im Restaurant Amass in Kopenhagen. Ein Besuch dort lohnt sich (amassrestaurant.com). Das Essen, das Matthew Orlando, der ehemalige Küchenchef des «Noma», in seinem eignen Restaurant aufischt, ist erfrischend und wunderbar komponiert. Und Matthew Orlando sagt: «Wir versuchen seit einiger Zeit, alles vom Gemüse zu nutzen.» So serviert er einen Salat mit Calamares und fein geschnittenen, rohen Süsskartoffeln, aromatisiert mit einer Maisbouillon, die er folgendermassen zubereitet: 60 Maisspindeln (ohne Kerne) mit 45 Liter Wasser während 8 Stunden köcheln, Flüssigkeit absieben und auf 4 Liter reduzieren. Klar, solche Mengen sind eher für Grossküchen; dem Gericht im «Amass» verlieh der Maisextrakt auf jeden Fall eine schöne aromatische Tiefe.

«Durch die Reduktion bleibt sehr viel Süsse in der Flüssigkeit», sagt Küchenchef Orlando.

FEINE VERPACKUNG

Für das Buch «Leaf to Root», das im Herbst erscheint, haben wir mit Maishaar experimentiert. Für mich eine Erinnerung an früher: Wir streiften als Kinder auf dem Land durch die Maisfelder und pickten da und dort ein paar Härchen ab. Irgendwie waren wir aber nie so ganz sicher, ob die wirklich essbar sind. Heute weiss ich: Ja, sie sind. Unser Koch Pascal Haag hat sie, frittiert und mit Puderzucker bestreut, auf einem Maisglace rezeptiert. Matthew Orlando röstet sie auch mal in Butter. «Die Nussigkeit der Butter mit der Süsse des Maises ist deliziös.»

Die Maisblätter übrigens verarbeitet er manchmal zu Asche, um diese dann über ein Gericht zu streuen. Normalerweise werden die Maisblätter eher nicht verspeist, sondern zum Garen von Speisen genutzt. Das bekannteste Gericht: Tamales. Es kommt aus Zentralamerika und bedeutet, dass man einen Teig macht, meist mit Mais als Zutat, und diesen je nach Rezept anreichert mit Gemüse oder Fleisch; dann wird der Teig in Maisblättern eingewickelt gegart.

ESSBARE BEULEN

In Mexiko, wo man Tamales häufig kocht, nutzt man auch eine weitere Delikatesse, die der Mais bereithält: Huitlacoche. Das ist ein Pilz, der auf dem Mais wächst. In Mexiko kann man ihn frisch auf dem Markt kaufen. Wachsen tut der mexikanische Trüffel, wie er hin und

wieder genannt wird, auch hierzulande. Doch Schweizer Bauern nennen ihn Maisbeulenbrand, und der Pilz gilt als Krankheit. Aussehen tut er, wie es der deutsche Name sagt: Am Maiskolben bilden sich schwarze Beulen. Ich freute mich natürlich, als ich letztes Jahr bei mir im Garten am Mais diese schwarzen Geschwülste entdeckte, und probierte den Pilz sofort aus. Der Geschmack von Huitlacoche liegt irgendwo zwischen grünem Mais und waldigem Pilzaroma. Wichtig ist, dass man den Pilz erntet, wenn die Kapseln noch frisch und nicht aufgeplatzt sind. Mehr Infos unter: leaf-to-root.com

Thema im September: Radieschen



Das Buch «Leaf to Root» von Esther Kern, Sylvan Müller und Pascal Haag **erscheint im Herbst 2016** im AT-Verlag. *Wie beim Nose-to-Tail-Trend, alles vom Tier essen, geht es darum, verschmähte Teile auf den Tisch zu bringen, also alles vom Gemüse zu essen.*

FOTO: GETTY IMAGES, ZVG



RÜBIS & STÜBIS

Maisparfait mit frittierten Maishaaren

REZEPT VON PASCAL HAAG
DESSERT FÜR 4 PERSONEN

1 Maiskolben mit Haaren

1 dl Vollrahm

1 Eiweiss

35 g Zucker

2 Eigelb

2 EL Mehl

Öl zum Frittieren

1-2 TL Limettenschale, abgerieben

1 EL Puderzucker

Popcorn zum Garnieren

1. Am Vortag Blätter und Haare vom Maiskolben abziehen. Maishaare kühl stellen. Maiskolben in Wasser 5-10 Minuten weich kochen. Abkühlen lassen. Körner abschneiden und mit der Hälfte des Rahms pürieren. Masse durch ein Sieb streichen.

2. Eiweiss mit der Hälfte des Zuckers steif schlagen. Restlichen Rahm ebenfalls steif schlagen. Eigelbe mit restlichem Zucker in eine Schüssel geben und über einem heissen Wasserbad so lange schlagen, bis eine luftige Creme entstanden ist. Die gesiebte Maismasse unter ständigem Rühren dazugeben und ein paar Minuten weiterschlagen.

3. Schlagrahm und Eischnee vorsichtig unter die Maismasse heben. In eine mit Klarsichtfolie ausgelegte Form geben und über Nacht tiefkühlen.

4. Am Zubereitungstag kurz vor dem Anrichten die beiseitegestellte Maishaare im Mehl wenden und wenige Sekunden in heissem Öl frittieren. Maishaare auf Haushaltspapier gut abtropfen lassen, mit Limettenschale und Puderzucker bestreuen. Maisparfait anrichten, mit Maishaaren und Popcorn garnieren und servieren.